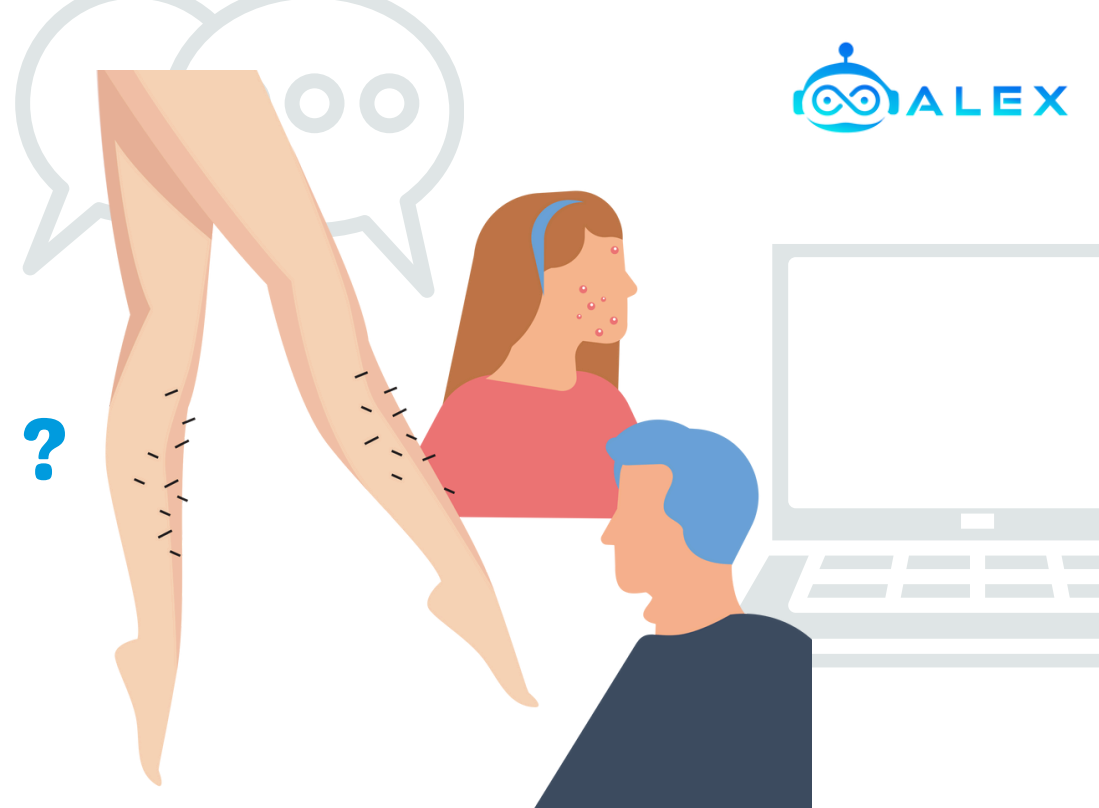


MON CORPS QUI CHANGE

# Comment dois-je entretenir mes poils ?

MOTS CLÉS

poils | épilation | hygiène



Si tu as remarqué que des poils poussent partout sur ton corps, tu te demandes peut-être : « Que dois-je faire ? » Et bien, pour commencer, disons qu'il n'y a pas de réponse universelle. Abordons ce sujet avec quelques conseils et des pratiques courantes qui peuvent t'aider à faire le meilleur choix pour toi-même.

Beaucoup de personnes décident d'entretenir leurs poils pour des raisons **d'hygiène, d'esthétique et de confort**.

Comment cela peut-il être fait ?

- Premièrement : tu peux rester propre (ton corps et tes poils) en prenant un bain ou une douche tous les jours et en utilisant des produits de nettoyage et de soin appropriés.
- Deuxièmement : tu peux envisager d'avoir recours à des méthodes d'épilation, si tu considères que cela est plus esthétique ou confortable.

Si tu choisis de te débarrasser de tes poils, certaines des méthodes les plus populaires sont les suivantes :

- **La coupe**

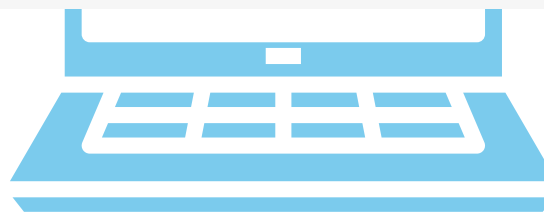
Si tu commences tout juste à t'occuper de tes poils, tu voudras peut-être y aller doucement et faire de petits changements d'abord. C'est à cela que sert la coupe. Utilise des ciseaux propres et bien aiguisés et coupe les poils les plus longs. Sois prudent(e) et prends ton temps.

- **Les crèmes dépilatoires**

Les crèmes, gels et mousses dépilatoires agissent grâce à une réaction chimique qui affaiblit les poils, après quoi les poils affaiblis peuvent être enlevés à l'aide d'une spatule en plastique. Les crèmes dépilatoires affaiblissent également les poils qui repoussent, qui deviennent plus fins et plus délicats après chaque traitement. Les effets de cette méthode d'épilation durent plus longtemps que le rasage traditionnel et peuvent laisser la peau lisse jusqu'à environ 10 jours après la procédure.

- **Les rasoirs**

Le rasage est courant pour des zones comme les jambes, les aisselles et, pour les jeunes hommes, le visage. Si tu as choisi de te raser, prends un bon rasoir, utilise de la crème ou du gel à raser pour éviter les irritations, rase dans le sens du poil et non dans le sens contraire, et vas-y doucement pour éviter les coupures.



- **L'épilation à la cire**

Cette méthode consiste à enlever les poils à la racine à l'aide d'une couche de cire. Elle est considérée comme très efficace, car les nouveaux poils ne repoussent qu'au bout de 4 à 6 semaines.

- **L'épilation au laser**

Grâce à une exposition répétée des poils au laser, le follicule pileux est endommagé, ce qui mène à son élimination permanente. Après 6 à 8 séances d'exposition, il est possible d'atteindre un effet qui peut durer plusieurs années. C'est l'option la plus coûteuse.

Il est important de mentionner une autre méthode pour entretenir tes poils : **les garder au naturel** ! Il n'y a absolument rien de mal à laisser tes poils tels quels.

---

Les poils sont un phénomène naturel, et le choix de les enlever ou de les garder devrait être personnel et aligné sur ton propre sens de l'esthétique et du confort, au lieu de le faire pour plaire aux autres. La façon dont tu choisis de t'exprimer t'appartient entièrement. Que tu choisisses l'aspect naturel ou que tu utilises un rasoir, c'est ton corps, tes règles !

**MON CORPS QUI CHANGE**

